

健康・子育て



こころの健康相談(保健センター)のご案内

清里町保健センター保健師による『こころの健康相談』を実施します。心の中のものや話を、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。なお、事前に申し込みが必要です。

日時 7月25日(月)午前9時～

場所 清里町保健センター

申込先 保健福祉課保健グループ
☎25-3850

思春期・こころの健康相談(網走保健所)のご案内

網走保健所では、思春期に関わる相談や、こころの健康に関わる相談を受け付けています。なお、事前に申し込みが必要です。

日時 8月5日(金)午後1時～午後5時

場所 網走保健所

担当医師 北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課
(網走市北7条西3丁目)
☎0152-41-0697

難病などでお困りの方、ご相談ください

保健所では、難病などでお困りの方のご相談を受けています。

●こんな方は一度ご相談ください
●歩行困難、筋力の低下などの症

状で診断がつかずにお困りの方
●神経難病などの診断を受け、療養でお困りの方

相談先 網走保健所健康推進課
(網走市北7条西3丁目)
☎0152-41-0697



子育て情報

子育て支援センターの行事

●『子育て支援センター夏祭り』

日時 7月20日(水)午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 玉入れ、輪投げなどをして遊びます。

申込期限 7月19日(火)
※10時15分に集合写真を撮ります。
※7月19日(火)の午後の自由開放は、夏祭り前日準備のためお休みします。

●お兄ちゃん・お姉ちゃんと遊ぼう

日時 7月29日(金)午前10時20分～

場所 清里保育所(お遊戯室)

内容 5歳児クラスのお友達とままごなどをして遊びます。

対象 0歳児～就学前のお子さんと保護者

詳細

保健福祉課子ども・子育てグループ
子育て支援センター(清里保育所内)
☎25-3192

栄養成分表示を利用して健康な食生活を



皆さんは「栄養成分表示の店」というステッカーを貼っているお店を見たことがありますか? 「栄養成分表示の店」とは、より良い食生活を選択できるように「栄養成分表示」や「健康に配慮したメニュー」などを提供しているお店のことです。外食料理店や調理店、コンビニエンスストアなどが対象となり、保健所に届け出が必要ですが栄養成分の算定には保健所等の支援が受けられます。

清里町では、健康づくりの一環として、北海道が実施する「栄養成分表示の店(ヘルシーレストラン)推進事業」の登録支援をしています。

現在、町内でも「手打ちそば 秀峰庵」、「焼肉 炬燵」ほかコンビニエンスストアが登録、また1店舗が登録の準備を進めています。メニューや商品にエネルギー(カロリー)などが表示されていることで、自分に合った食事を選択する際の助けになります。カロリーなどの情報が分かれば、それを参考に食事選択ができ、自らの健康管理や食事療法に役立てることが

外食をする際に気を付けたいポイント

- 自分に適したエネルギー量に合わせて食事を選びましょう
 - 塩分の摂りすぎに注意しましょう
 - 油を使った料理に偏らないようにしましょう
 - サラダのドレッシング・マヨネーズは控えめにしましょう
 - 単品料理よりも定食を選びましょう
 - 野菜が多く摂れるメニューを組み合わせてみましょう
- ★1日に必要なエネルギー量は、年齢・性別・体格・活動量によって異なります。左図の3分の1が、1食あたりのカロリーの目安になります。

各年齢別エネルギー必要量	年齢	
	男性	女性
	カロリー	
1～2歳	950	900
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,850	2,300
18～29歳	2,650	1,950
30～49歳	2,650	2,000
50～69歳	2,450	1,900
70歳以上	2,200	1,750

身体活動レベルが普通の場合

